

# あしよる

広報

2011  
NO. 694



- 町オリジナルの体操  
「ニコニコ体操」を紹介します
- 新成人おめでとう



# 町オリジナルの体操

## 「ニコニコ体操」を紹介します

楽しく、気持ちよく、無理なく続けられる内容です



### 町オリジナル体操

#### ニコニコ体操

のニコニコとは「体操中に笑顔を保ちながら、隣の人と楽しくお話ができるくらいで、ややキツイかなと感じる強さの運動」という意味のほか「町民の皆さんがいつまでも健康に笑顔で暮らすことができる」ことへの願いを込めて「ニコニコ体操」とネーミングしました。

また、体操の作成に当たっては、公募や日ごろから健康づくりに取り組んでいる働き盛りの町民（男女12人）に協力していただき、作成メンバーが「こんな音楽だと楽しい」「こんな運動だったら続けられる」「こんな動きがあるといい」など、意見を出し合い試行錯誤しながら作り上げました。

### 体操の動作は、

町在住の健康運動実践指導者、

小林永枝先生監修のもと作成し、日ごろ運動の習慣がない方でも取り組みやすく「楽しく、気持ちよく、無理なく」続けられる体操となっています。

今後は、ご家庭でも体操を続けていただけるよう体操動画DVDをご希望の方に貸し出しを行うほか、町ホームページにも動画を配信する予定です。

町では平成20年度に足寄町健康づくり計画を策定し、平成21年度より策定した計画に基づき町民の皆さんの健康づくりに取り組んでいます。その計画の一つとして「働き盛りの方でも取り組みやすい運動の作成」があり、本年度足寄町オリジナルのご当地体操「ニコニコ体操」を作成しました。

ニコニコ体操は、基本編と応用編の2部編成となっています。2部を通して7分程度の運動になります。基本編と応用編のどちらの体操も立って行う「立位バージョン」と椅子に座って行う「座位バージョン」があります。ご自身の体力や運動習慣に合わせて選んで行ってください。

- ・基本編（4分）  
歌詞に合わせて楽しく体を動かします。大きな筋肉を使う動きで運動習慣のない方でも始めやすい体操です。
- ・応用編（2分53秒）  
基本編より曲のテンポが少し早くなり、有酸素運動を取り入れた体操になっています。基本編に慣れた方、日ごろから運動を行っている方向けの体操です。曲に合わせてテンポよく動きましょう。

## ニコニコ体操（基本編）の振り付けを紹介します

### ニコニコ体操（～続け健康な未来へ足寄町～）

- 1 ひろい大地にすみついた 足寄のあゆみちゃん  
みんなのまちをのしのと デスマスチルスもあるきだす  
白糸の滝を屈指したら すすむよミルクロード  
足寄を見渡す阿寒富士 広がるグリーンランド
- 2 せかいにほこれるラワンぶき しんびのオンネトー  
里見が丘で楽しんだ みんなでワイワイ大騒ぎ  
道の駅にそびえたつ 足寄の銀河タワー  
よぞらにかがやく銀河星 しばれるフリーズランド

※歌詞：抜粋



深呼吸を2回



首を右に倒す  
左も同様に行う



手を組んで伸び上がる



手は肩の高さで上半身を  
右にねじる  
左も同様に行う



上体を右に倒す  
左も同様に行う

※写真のほかにも、肩回しやスクワット、太もも上げなどの動作があります。

※モデルは、作成メンバーの花見有美子さん、小林雅子さんです（左から）

### ニコニコ体操を始める前に

- ・体操は両手を広げられる障害物のないスペースで行いましょう。
- ・高齢者の方、足や腰など体に痛みのある方、運動習慣のない方は無理をせずに実践してください。
- ・運動中に痛みが出たり気分が悪くなったりした場合は、無理をせずに体操を中止してください。
- ・けがや持病のある方は医師にご相談のうえ体操を行ってください。
- ・体操中は息を止めずに、口で大きく呼吸をしながら行いましょう。
- ・体操を行うに当たり自己管理のもとで無理のないように行ってください。
- ・事故やけがが生じた場合の責任は負いませんのでご了承ください。
- ・ニコニコ体操を体験してみませんか？
- ・ニコニコ体操を体験したいという個人や団体向けにニコニコ体操の出前講座を行います。これまでも、親子の集まり、地区の女性部や自治会の集会などで体験してもらいました。

皆さん一緒に体操をしてスッキリ健康的な毎日にしませんか！

### 問い合わせ先・詳細

役場福祉課保健福祉室保健推進担当

☎ 25 1 2 5 7 1





# 新成人 おめでとう

平成23年足寄町成人式が1月9日に町民センターで行われました。華やかな着物やスーツ姿に身を包んだ新成人67人が出席し、二十歳の門出を祝いました。

式典では今野亮と尾西杏菜が町民憲章を朗唱した後、安久津勝彦町長が「この足寄町に生まれ育ったことを誇りに持ち、今後の足寄町の発展のために尽力くださることを期待していただきます」と式辞を述べました。続いて新成人を代表して三原大朔が「知識や経験を身に付けもつと成長していきたいと思えます。5年後10年後に大きく成長している私たちに期待してください」と誓いの言葉を述べました。最後に安久津町長から猪股拓也と渡邊祈に記念品が手渡されました。

式典に引き続いて開かれた祝賀会には高校時代の恩師も駆け付け、田中啓仁と徳山可奈子司会の下、盛り上がりを見せていました。新成人は10年後の自分に向けたメッセージを記入したタイムカプセルを作成したほか、旧友との会話に花を咲かせたり記念撮影をしたりするなど、楽しいひとときを過ごしました。

## 新成人からひと言

尾西 慶

「これからは社会人としての自覚を持って生活したい」

尾西 裕

「希望する会社に就職できるように頑張りたい」

海藤 伴美

「今日成人式を迎えられたことを両親に感謝したい」

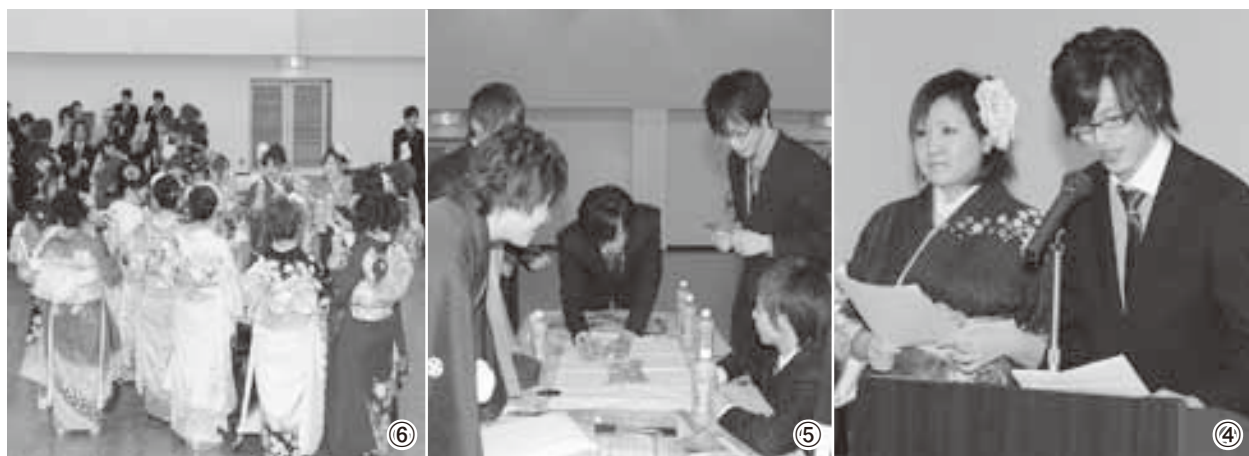
千葉 楓

「大人への第一歩として、社会人としてのけじめを持って頑張りたい」

森 ひとみ

「今まで多くの人に支えられて今日を迎えられたので、その人たちに感謝しながら成長した姿を見せていきたい」

- ①町民憲章を朗唱する今野さん(左)と尾西さん
- ②誓いの言葉を述べる三原さん
- ③記念品を受け取る猪股さん(左)と渡邊さん
- ④祝賀会の司会を務める徳山さん(左)と田中さん
- ⑤10年後の自分へ向けたメッセージを記入
- ⑥全員で乾杯







# 2010 あしよるこの1年...

 <p>8…書き初め大会 8-9…親子スケート教室 10…成人式 (67人出席) 15…交通安全祈願祭 17…むかしのお正月あそび2010</p>	 <p>10-11…第52回観岳祭(足寄高等学校祭) 11…観光名勝地ツアー 12-17…姉妹提携20年ウエタスキウィン市へ訪問 25…第16回芸能発表会</p>
 <p>7…第54回町民スケート大会 11…第49回全十勝小中学校選抜スピードスケート選手権大会 11-13…第1回町農業青年との婚活ツアー</p>	 <p>9…三井浩二の野球教室 15…第31回足寄ふるさと盆踊り両国花火大会 25…国際交流員リア・パーティ 29…第8回町民ふれあいスポーツ大会</p>
 <p>13…第43回防犯かるた大会 21…第35回町消費生活展 26…第25回町青年サミット 28…第42回ばんえい記念でニシキダイジン号が優勝</p>	 <p>1…国際交流員工パ ン・ブレイズ着任 9…普通救命講習会 23…第4回足寄子供相撲大会 25…第16回町民水泳記録会 26…オンネトー物語</p>
 <p>9…プロ野球選手引退「三井浩二選手ごころうさん会」 25…足寄消防団春季連合演習 25…足寄民謡連合会 28…第81回メーデー足寄地区集会</p>	 <p>多目的観光施設完成 11…第31回町民マラソン大会 17…大収穫祭・秋の物産市 30…第31回東京と足寄を結ぶ・ふるさと会(54人参加) 31…第20回町民芸術祭</p>
 <p>5…こどもの日フェスティバル 16…第22回町長杯争奪パークゴルフオープン大会 21-23…ラリー北海道 30…町民ボランティアの森づくり</p>	 <p>3…功労者表彰式、文化賞スポーツ賞等表彰式 5-7…第2回農業青年との婚活ツアー 15…ロビーコンサート「JUNCO &amp; CHEEP」</p>
 <p>6月中旬〜7月中旬北海道遺産「蝶湾ブキ」収穫 2…ふるさと足寄100年塾大運動会 6…雌阿寒岳安全祈願祭 20…町産駒記念レース(ばんえい競馬)</p>	 <p>4…稲牛開拓100周年記念式典および祝賀会 19…上足寄クリスマスコンサート 2011へ</p>

## 寄附禁止のルールを守って 明るい選挙を実現しましょう

政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律で禁止されています。違反すると、処罰されます。また、有権者が寄附を求めることも禁止されています。

### 政治家の寄附の禁止

政治家(候補者、候補者になろうとする者、現に公職にある者)は、寄附をするに処罰されます。政治家が選挙区内にある者に対して寄附をすることは、その時期や名義のいかんを問わず禁止されており、次のものを除きすべて罰則の対象となります。

①政治家本人が自ら出席する結婚披露

贈らない!  
求めない!  
受け取らない!

宴における祝儀

②政治家本人が自ら出席する葬式や通夜における香典

(①や②の場合であっても、選挙に関してなされた場合や通常一般の社交の程度を超えている場合は処罰されます。)

### 政治家に対する 寄附の勧誘・要求の禁止

有権者が威迫して、あるいは政治家を陥れる目的で寄附を求めると処罰されます。

政治家に対し、寄附をするように勧誘や要求をすることも禁止されており、政治家を威迫して、あるいは政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をされると処罰されます。政治家名義の寄附を求めることも禁止され、威迫して求めると処罰されます。

### 政治家の関係団体の 寄附の禁止

政治家が役員、構成員である団体、会社が、選挙区内にある者に対して、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄附をすることは禁止されており、選挙に関して寄附をされると処罰されます(政党に対するものは除かれます)。

### 後援団体の寄附の禁止

後援団体(いわゆる後援会)が、選挙区内にある者に対して花輪、供花、香典、祝儀その他これらに類するものを出したり、後援団体の設立目的により行う行事や事業に関する寄附以外の寄附をされると、その時期や名義のいかんを問わず、処罰されます。

### 年賀状等の あいさつ状の禁止

政治家は、選挙区内にある者に対し、答礼のための自筆によるものを除き、

年賀状、暑中見舞状などの時候のあいさつ状(電報なども含まれる)を出すことは禁止されています。

### あいさつを目的とする 有料広告の禁止

政治家や後援団体が、有料のあいさつ広告を出すに処罰されます。政治家や後援団体(いわゆる後援会)が、選挙区内にある者に対し、主としてあいさつを目的とする有料の広告(いわゆる名刺広告など)を新聞、雑誌、テレビ、ラジオなどに出すと処罰されます。

なお、政治家や後援団体に対し、あいさつを目的とする有料の広告を求めることも禁止されており、威迫して求めると処罰されます。

詳細 足寄町選挙管理委員会

☎25-2141内線320

政治家の寄附は  
レッドカード







## 1.7 全道大会出場報告

第27回北海道小学校スクールバンドフェスティバル（岩見沢大会）に十勝の代表として出場する足寄ジュニアプラスバンド（宇井敦子団長、団員19人）のメンバーが町教育委員会を訪れ、鈴木泉教育次長に出場報告をしました。代表して宇井団長が抱負を述べ、鈴木教育次長から激励されました。



## 1.11 丁寧に書き上げる

書き初め大会が町民センターで行われ、小学1年生から一般まで30人が参加しました。参加者は、書道教室の講師などからアドバイスを受け「あさひ」「光る空」「永遠の平和」などそれぞれの題字を丁寧に書き上げました。また、終了後には参加者全員でおしるこを味わいました。



## 1.12-13 見る見る上達

親子スケート教室が里見が丘スケートリンクで行われ、年長児から小学3年生までの子どもたち約80人が参加しました。子どもたちは年齢やそれぞれのレベルごとに分かれて楽しく指導を受け、見る見るうちに上達していました。子どもたちは「上手に滑れるようになった」などと話していました。



## 1.13 よいしょ、よいしょ

足寄保育園どんぐり（中島涼子園長）でもちつきが行われました。初めに、保護者の会役員とボランティアで参加した斉藤井出建設株式会社の社員11人がつき方のお手本を披露。その後、園児を代表して、年長クラスの子どもたちが順番にもちをつき、会場から「よいしょ、よいしょ」と掛け声かけられました。

写真をご希望の方は広報広聴担当まで



## 12.10 地域福祉に貢献

多年にわたり民生委員児童委員として地域の民生安定と福祉の向上に貢献されている南田宣春氏（上足寄、写真中央）が社会福祉功労者に対する厚生労働大臣表彰を受賞しました。南田氏は昭和52年12月から民生委員児童委員として担当区域内住民の良き相談相手となり、地域の福祉向上に貢献されています。



## 12.14 クリスマスプレゼント

足寄ロータリークラブが足寄保育園どんぐりを訪れ、子どもたちに一足早いクリスマスプレゼントを贈りました。サンタクロースなどに扮した会員が登場すると子どもたちは歓声を上げて大喜びしていました。また、子育て支援センターつどいの広場にも訪れ、子どもたちにプレゼントを手渡しました。



## 12.17 安全安心に向けて

年末に向け犯罪が多くなるこの時期、町防犯協会（五十嵐健二会長）主催の歳末防犯一斉パトロールが行われ、本別警察署長や安久津勝彦町長、町交通安全指導員など50人が参加しました。参加者は9班に分かれて市街地を巡回し、街行く人に啓発グッズを手渡ししながら注意を呼び掛けました。



## 12.19 クリスマスコンサート

「自然の恵みを楽しんで」をテーマに第18回上足寄クリスマスコンサート（生涯学習館上足寄分館主催）が旧上足寄小学校体育館で開かれました。クリスマスツリーやリースなどが飾られた会場で、帯広市を拠点に活動するアコースティックバンド白い鳥が「サンタが町にやってくる」「また君に恋してる」など全13曲を披露しました。





Aメールの質問・回答について  
あなたのご意見をお待ちしています。

- 対象者**
- ① 65歳以上の高齢者
  - ② 自宅に風呂施設のない方
  - ③ 自力で老人憩の家に通所可能な方向  
一世帯で自家用車を所有し、運転でき  
る方は除きます
- 開放日および時間**
- ① 開放日…毎週火・木・土曜日。毎月  
2、12、22日はお休み
  - ② 時間…午前10時30分～午後2時まで  
(役場福祉課保健福祉室福祉担当)

**市街地区の  
公衆浴場について**

市街地区に公衆浴場が無く困っています。料金が高くても構いません。公衆浴場を建設してくれませんか。

**お答えします**

市街地区の公衆浴場は、平成18年3月に設備の老朽化などの理由で廃業されました。町としては、公衆浴場の建設を予定しておらず、公衆浴場の代替施設として、ご家庭に風呂施設がない高齢者に対し、老人憩の家の入浴施設を開放(料金は無料)しています。対象者は次の条件に該当される方で、事前に申し込み(福祉担当 ☎25-2141内線142)が必要です。

- 鳥類を飼っている皆さんへ**
- 日本国内で高病原性鳥インフルエンザの発生が続いています。しかし、ご家庭などで飼育している鳥がすぐに感染することはありません。飼育している鳥類を鳥インフルエンザから守るため、鳥を清潔な状態で飼育するとともに、ウイルスを運んでくる可能性のある野鳥が近くに来ないようにするなど、次のことに注意してください。
- 1 屋外にある鳥小屋は、野鳥やネズミなどが侵入しないようにしまし  
よう。
  - 2 鳥の餌が残った容器を屋外に放置  
しないようにしましょう。
  - 3 野鳥のふんを踏んだときは、靴底  
を洗いましょ。
  - 4 ニワトリ、アイガモなどの飼養農  
場へは、必要がない限り立ち入ら  
ないようにしましょう。
  - 5 異常を発見した場合は、速やかに  
獣医師や家畜保健衛生所などに知  
らせましょう。

## 高病原性鳥インフルエンザが 国内で発生しています！

人が、鶏肉や卵を食べることで鳥インフルエンザウイルスに感染することは世界的にも報告されていません。また、今後とも必要な情報をお伝えするため、小規模で家さんを飼養している方は、役場経済課農業振興室までご連絡ください。

- 問い合わせ先**
- ・家さんに関すること  
十勝家畜保健衛生所  
☎0155-5912021
  - ・野鳥・鳥類に関すること  
十勝総合振興局環境生活課  
☎0155-2619031
  - ・人の健康相談に関すること  
十勝総合振興局健康推進課  
☎0155-2718637
- 詳細**
- 十勝総合振興局産業振興部農務課  
☎0155-2718613
  - 役場経済課農業振興室農業振興担当  
☎25-2141内線262



**1.14 無事故を祈願**

町交通安全協会が足寄神社で交通安全祈願祭を行い、同協会会員や本別警察署員など関係者が参列しました。参列者が玉ぐしを奉てんした後、國見勲会長が「家庭や地域、学校、職場などで交通事故防止の気運を盛り上げ、交通事故撲滅に向け推進する」と決意表明をし、今年1年の無事故を祈願しました。



**1.16 楽しく過ごす**

むかしのお正月あそび2011が町民センターで開かれ、幼児から小学生まで約100人が参加しました。子どもたちは、こま回しや福笑い、お手玉などの遊びのほか、射的や輪投げなどの縁日体験、風船に小麦粉を詰めた「ぷによぷにょ風船」作りに挑戦し、一日楽しく過ごしました。



**1.16 取り組みを学ぶ**

町木質ペレット研究会が国有林やペレット製造工場などを巡る「身体も地球も健康に～足寄ペレットプレツアー」を開きました。同研究会はペレット燃料の利活用や環境保護への取り組みを広くPRするためツアーの商品化へ向け取り組んでいます。2月19-20日には、一般向けツアーが開催されます。



**1.18 スケート全国大会出場**

足寄中学校(西出伴良宏校長)スケート部の部員7人が町役場を訪れ、第31回全国中学校スケート大会に出場することを安久津勝彦町長に報告しました。競技は、長野市で1月30日から2月1日の日程で行われ、学校対抗(団体)で男子が2年連続の準優勝を獲得しました。



# 町民防災講座

第37回  
雌阿寒岳の自然を感じて  
防災を考える



この足寄町では、北海道を代表する原風景を簡単に見ることができません。それは、群青色を帯びた静寂な湖オンネトーとその背後にそびえる雌阿寒岳のボンマチネシリと阿寒富士の雄姿です。この風景こそ雌阿寒岳が私たちに与えてくれた大きな自然の恵みです。今回の講座では、雌阿寒岳の自然を感じる事が、結果的に雌阿寒火山の仕組みや噴火の歴史を知ることにつながることを強調したいと思います。



雌阿寒岳は阿寒国立公園にあるので、当然価値あるものだと思っっているでしょうが、果たして本当に地元の皆さんはどのように強く意識しているのでしょうか。あるいはそれを十分に認識しているのでしょうか。

雌阿寒岳には自然の素晴らしさと活火山を感じる魅力的な登山コースがあります。野中温泉を起点として雌阿寒岳山頂に至る登山道です。ここでは噴気をあげる火口、阿寒富士や西山・北山・ボンマチネシリなど変化に富んだ火山地形を次々に見ることができ、山

頂では阿寒湖や雄阿寒岳なども遠望することができます。4〜6時間で往復できる登山の初級レベルですが、山登りの険しさも感じることができ、アカエゾマツ樹林からハイマツ帯・高山植物群落に及ぶ植生変化も楽しむことができます。

雌阿寒岳の山麓でも、オンネトーの周囲を巡ったり、湯の滝までのハイキングコースを歩いたりして溶岩がつくる森の自然を満喫できます。また螺湾川上流では阿寒富士溶岩の先端からの湧き水、約9、000年前に流出した火砕流堆積物も見ることができ、雌阿寒岳の過去の火山噴火を実感できます。地域の自然素材を多くの住民が共有することが大事です。雌阿寒岳が奥深い自然を持つていることを誇りに持ち、それを強く自覚していれば、雌阿寒岳がどんな火山でどのようにできたのか、どこで火山噴出物を見られるのか、といったことを知りたいと思うようになるでしょう。地元の人ならではの「穴場」を案内できるかもしれません。それを世にアピールして地域を活性化する活動にしていけば、住民がさらに雌阿寒岳をよく知ることにになり、火山防災に対して高い意識を持つことにつながっていきます。

こうした活動はなかなか難しいものですが、住民が雌阿寒岳に強い愛着を持つていけば、大きなモチベーションが得られる方法があります。それは、「地域の自然を「雌阿寒岳ジオパーク」に登録する活動を始めることです。ジオパークはその地域の貴重な自然遺産を保護しつつ、それを観光資源として活用し地域振興に生かしていくものです。ジオパークの認定には、自然観察ツアーなど地元住民による日ごらの活動が最も大きく評価されます。昨年8月に日高教育局主催の行事で、中学生が雌阿寒岳の自然環境と火山防災を学ぶコースに講師として参加しました。地域の子どもたちが雌阿寒岳に興味を持ち、知ることは重要なことと思えます。大人の方は子どもたちとともに自然の中で活動することを楽しみ、「郷土の宝」を代々伝えていくことができるのでまさに一石二鳥です。雌阿寒岳の森と火山を再発見するためにも、子どもたちと一緒に雌阿寒岳を歩きましょう。

北海道教育大学旭川校教授 和田恵治)

詳細 役場総務課企画財政室 25-2141内線311

## 火からだげんき

### 子宮けいがんの予防

#### 子宮けいがん

子宮けいがんは、ヒトパピローマウイルスというウイルスの感染により発症する病気です。このウイルスはすべての女性の80パーセントが一生涯に一度は感染しているといわれるほど、身近に存在しています。近年、子宮けいがんの発症は20〜30代に急増しており、増加の背景には、ヒトパピローマウイルス以外の微生物感染や喫煙、性交開始年齢の若年化、偏食による慢性的な栄養不足などが複雑に関係しています。これらの予防策として、10代のうちにワクチンを接種することが有効です。ワクチンの接種

町では、「子宮けいがんワクチン」の助成を平成22年10月からスタートしました。本年度は、中学3年生から高校3年生に相当する女子を対象としています。ワクチンは免疫の効果を得るために初回、1カ月後、6カ月後の計3回接種することが基本となります。助成対象者は、平成23年3月までに初回

分を接種していると、残りの2回は4月以降も引き続き該当となります。3月までに初回の接種をしていない場合は、4月以降は対象となりません。早めの接種をお願いします。また、助成によるワクチンの接種を希望する方は町内の医療機関に事前予約が必要です。

#### 子宮がん検診

ワクチンの接種で子宮けいがんのすべてを防ぐことはできません。ワクチンには予防効果はありますが、すでに感染しているがん細胞を治す効果はありません。また、がんは感染してからの発病するまで数年〜十数年かかるため、20歳から定期的に子宮がん検診を受けることが必要です。検診では自覚症状がなく発見が遅れがちな初期状態のがんを細胞の変化から早期に発見することができます。成人になったら子宮がん検診をぜひ受けましょう。

#### 詳細

役場福祉課保健福祉室保健推進担当 25-2571

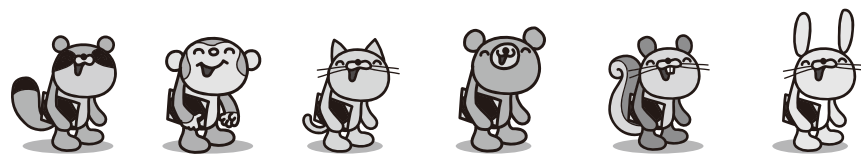
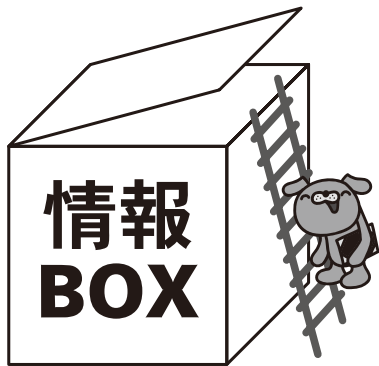
## 町民文芸俳句

### 見たまま感じたまま

### 足寄凍土吟社

- |                |        |
|----------------|--------|
| 初明り米寿の道をゆっくりと  | 小川トミ子  |
| 恙なく夫は八十路の注連飾る  | 山岸 清子  |
| 移り住む四年の歩み明の春   | 坂本 夢乃  |
| 海老の頭すつくと立てて雑煮椀 | 小山田富美子 |
| 穏やかな日の続きおり三ヶ日  | 松野さわ子  |
| 子の結ぶみくじの高さ初詣   | 吉田 哲子  |
| 山頂を極めておりぬ初日の出  | 小山 博子  |
| 初日記今年こそはと筆をおき  | 中田 京子  |
| 恙なく穏やかな朝年新た    | 湯浅 保子  |
| 瑞気満つ山より明るる大旦   | 上谷喜美子  |
| 達筆の墨の香うれし師の賀状  | 高橋とし子  |
| 初写真見事に齡を写しけり   | 古住 蛇骨  |





## お知らせ

### 障がい者就労支援ネットワークセミナー

障がいをお持ちの方の就労や雇用に関する相談、勉強会、意見交換会を開催します。

**日時** 2月28日(月)  
午前11時～午後3時15分  
**場所** 消防総合庁舎団員研修室  
**内容** 午前11時～就労・雇用相談  
午後1時～就労セミナー  
「コミュニティーレストランの取組み」  
午後2時15分～意見交換会  
**申込先・詳細** 十勝障害者就業・生活支援センターだいち  
☎0155-24-8989

### 知っていますか 雇用継続給付

「雇用継続給付」とは働き続けたいという意欲を持っているにも関わらず、定年後の給与の低下や育児・介護で働くことが一時的に困難となってしまうような方々に一定の給付を行い、円滑な職業生活の継続を援助する制度です。詳しくはお問い合わせください。

**詳細** ハローワーク帯広  
☎0155-23-8296

### 善意のご寄付・ご寄贈 ありがとうございます

町へ  
・齋藤陽敬さん(郊南2丁目)  
から農業振興のために  
100万円

### ご存じですか 道の「苦情審査委員制度」

皆さんに代わって「苦情審査委員」が中立的な立場で道の機関に対し必要な調査等を行います。審査の結果、道の業務に不備な点や制度に問題があるときは、道の機関に是正や改善を求めます。皆さん自身の利害に関わる苦情であれば、苦情審査委員に申し立てができます。

苦情申立書は道庁「道政相談センター」または各総合振興局「道政相談室」に用意しているほか、ホームページ(<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/dsc/kujyou.htm>)からダウンロードできます。

**申し立て方法**  
所定の苦情申立書に必要事項を記入し提出(持参、郵送、FAX、メール)してください。

**詳細**  
・道総合政策部知事室道政相談センター  
☎011-204-5022  
FAX011-241-8181  
✉kujyou.koueki@pref.hokkaido.lg.jp  
・十勝総合振興局地域政策部道政相談室  
☎0155-26-9017

### 町補助職員登録のご案内

町では町補助職員登録を随時行っています。雇用を希望される方をあらかじめ登録しておき、臨時の業務および緊急を要する業務などが発生した場合、登録者の中から選考し、臨時的に雇用します。ご希望の方はお申し込みください。

- 業務の種類**
- ①一般行政事務
  - ②給食業務(国民健康保険病院・特別養護老人ホーム・子どもセンター・給食センター)
  - ③介護業務(国民健康保険病院・特別養護老人ホーム)
  - ④看護業務(国民健康保険病院・特別養護老人ホーム)
  - ⑤保育士業務(子どもセンター)
  - ⑥自動車運転業務(建設課車両室)
  - ⑦道路維持業務(建設課車両室)
  - ⑧学校公務補業務(教育委員会)

**応募方法**  
履歴書(写真添付)を持参の上、役場総務課総務室職員担当までご本人がおいでください。簡単な面接を行います。資格を有する方は資格を証明するものの写しを履歴書に添付してください。

**詳細**  
役場総務課総務室職員担当  
☎25-2141内線323

### 予備自衛官補募集

募集種目	募集資格	受付期間	試験日
予備自衛官補	平成23年7月1日現在18歳以上34歳未満の方	4月6日まで	4月18日

**詳細** 自衛隊帯広募集案内所 ☎0155-23-8718  
自衛隊帯広地方協力本部ホームページアドレス  
<http://www.mod.go.jp/pco/obihiro>

### 落氷雪による事故に 注意しましょう

沿道建物等からの落氷雪による死傷事故は毎年各地で発生しています。事故を防ぐためにも次のことに注意しましょう。

- ・落氷雪により危害を与えるおそれがあるときは、雪止めを設置しましょう。
- ・落氷雪事故は、気温がマイナス3度からプラス3度程度のときに発生しやすいため、早めに除雪をしましょう。
- ・軒下を通行するときは、屋根からの落氷雪に十分注意しましょう。
- ・軒下や道路では子どもを遊ばせないようにしましょう。
- ・ビル等の壁や窓枠、突出看板等からの落氷雪は少量でも危険です。付着した氷雪は早めに除去しましょう。

**詳細** 役場建設課建設室  
管理・都市計画担当  
☎25-2141内線373

### 申告書は自分で作成して お早めに

平成22年分所得税の確定申告の相談および申告書の受け付けが2月16日(水)から始まります。

所得税の確定申告の相談、申告書の受け付けは3月15日(火)、消費税および地方消費税(個人事業者)の確定申告の相談、申告書の受け付けは3月31日(木)までです。

申告書は前年の申告書控えや確定申告の手引きなどを参考に自分で作成し、お早めに提出してください。

また申告書は国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)の「確定申告書等作成コーナー」で簡単に作成することができます。

作成した申告書は郵送等により提出できます。また税務署の申告相談会場にお越しの際には、印鑑、前年の申告書控えおよび確定申告に必要な書類をご持参ください。

**詳細** 十勝池田税務署  
☎015-572-2171

### 所得税の確定申告相談

平成22年分の所得税の確定申告相談および消費税、譲渡所得の申告相談を実施します。

**日時** 2月23日(水)～24日(木)  
午前10時～午後4時  
(正午から午後1時までは除く)  
**場所** 役場会議室1  
**詳細** 十勝池田税務署  
☎015-572-2171

### 敬老祝金(商品券)の有効期限が満了します

平成22年9月に77歳、88歳、99歳の方に支給した敬老祝金(商品券)の有効期限が迫っています。未使用の券がありましたら、期限内にご使用ください。期限を過ぎた商品券は無効となりますので、あらかじめご了承ください。

**有効期限** 平成23年3月14日(月)  
**詳細** 役場福祉課保健福祉室福祉担当  
☎25-2141内線144

## 本別から

### 第34回舞踊祭

町文化協会に加盟している舞踊団体の皆さんが一堂に会し、日ごろの練習成果を披露します。日舞、剣舞のほかに、子どものバレエやフラダンスも加わり、華やかな舞台となります。多数のご来場をお待ちしています。

**日時** 2月27日(日) 午後1時開演  
**場所** 本別町中央公民館大ホール  
**出演団体**

藤舞会、神刀流本別支部、なかよし会、本別バレエ研究会、ハワイアンフラステラ、勇足のぎく会、よもぎ会

**詳細** 本別町中央公民館内文化振興担当  
☎22-5111

## 陸別から

### 自然を満喫しよう 第17回歩くスキーの集い

暖かい春の日差しを受けながら、日産自動車テストコースを歩くスキーで楽しんでみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

**日時** 3月13日(日) 午前9時30分～  
**場所** 日産自動車(株)北海道陸別試験場  
**定員** 100人

**参加料** 1人1,000円(予定)

**申込期限** 3月4日(金)

**申込先・詳細** 陸別町教育委員会  
☎27-2123



# うちの人気者

掲載を希望される方は、役場総務課総務室広報広聴担当まで

## 石崎 美桜<sup>みおちゃん</sup>

(平成21年2月3日生まれ)  
音楽を聴いて踊ることが大好きな女の子です。言葉も少しずつ覚えて話すようになりました。これからの成長がとても楽しみです。

秀仁・まことさんの子  
(南4条5丁目)



## 尾野 心咲<sup>みさきちゃん</sup>

(平成21年2月23日生まれ)  
お姉ちゃんと毎日けんかするけど、仲良く遊んで楽しい日々を送っています。そんな心咲ももうすぐお姉ちゃん。優しいお姉ちゃんになってね。

能広・由美子さんの子  
(北3条1丁目)



## 中原 希絆<sup>のほちゃん</sup>

(平成21年2月16日生まれ)  
歌や踊りが大好きで、お兄ちゃんに負けまいと何でもまねっこをしています。いつまでも健康で思いやりのある子に育ってね。

真仁・美保さんの子  
(南3条4丁目)

## ひとのうごき

1月末の住民基本台帳

人口	7,794人	(-25)
男	3,779人	(-8)
女	4,015人	(-17)
世帯	3,629世帯	(-5)

( )内は前月比

## 今月の表紙

1月9日に行われた「成人式」でのスナップです。

(⇒4-5ページ)

## 編集後記

☆先日、息子から「なぜ、2月は28日しかないの？」と質問され答えられずインターネットで調べてみました。  
☆理由は2つ。元々暦はローマで作られ、①元々1年は3月から始まり2月で終わっていたため、調整に使われた(うるう年)②ローマ皇帝が2月の1日分を8月にくっつけて31日にしたため。と書かれていました。  
☆これで何とか、面目が立ちました…。ネットって本当に便利ですね！

☆平成22年12月末の住民基本台帳人口等をお知らせします。

人口	7,819人
男	3,787人
女	4,032人
世帯	3,634世帯

## 広報あしよろ2月号 No.694

発行：足寄町  
編集：総務課総務室 ☎25-2141 内線334  
〒089-3797 北海道足寄郡足寄町北1条4丁目48番地1  
<http://www.town.ashoro.hokkaido.jp>